

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البصرة

كلية التربية الرياضية

اثر أسلوب المحطات في تعليم وتنمية بعض
الصفات البدنية الخاصة والمهارات
الأساسية الهجومية بكرة السلة

بحث تجريبي

على طلبة الصف الثاني متوسط بعمر 13-14 سنة

أعداد

الأستاذ المساعد الدكتور

حيدر عبد الرزاق كاظم الحجاج

الأستاذ المساعد الدكتور

احمد عبد العزيز عبيد المشرفاوي

2005 م

١ التعريف بالبحث

١ + المقدمة وأهمية البحث :

اهتمت الدول المتقدمة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا لما لها من اهداف بناءه تساعد على اعداد الفرد أعدادا شاملا لجميع جوانب الشخصية سواء كانت عقلية او جسمية او نفسية او اجتماعية. وقد عرفها حسين معوض نقلا عن محمد سعيد (1996)⁽¹⁾ (بأنها مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق اغراض البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية بواسطة النشاط الحركي المختار بهدف التنمية الشاملة المتزنة وتعديل السلوك تحت قياده صالحة).

وتختلف أعمليه التعليميه بالمراحل الدراسيه المختلفه الى تحقيق النمو الشامل للطالب من جميع الزوايا المعرفية والنفس الحركي والوجداني .

وبما إن التدريس علم وفن ولأجل إن يتماشى هذا العلم المتطورات الحديثه ومستقبلها ولهذا وجب على المربين المختصين والعاملين في حقل التربية الرياضية إن يدرسوا توقعات المستقبل ويستعدوا لأجل تطوير واقع الحركة الرياضية وإمكاناتها من اجل مواكبة هذا التطور لتكون فعلا قد تمكنا من تهيئة أنفسنا لاستقبال التكنولوجيا الحديثه في التدريس والتعليم .

وبما إن التربية الرياضية هي جزء أساسي من التربية ألعامه وميدان لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية والصحية من خلال ممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية التي وضعت من اجل تحقيق هذه الأغراض فانه يجب علينا إن نضع البرنامج التي تتضمن الأنشطة التي تحقق المشاركين بها نتائج مفيدة لنموهم وتطورهم من اجل اكتسابهم الصفات البدنية المهارية التي تصبح جزء من جهازهم الحركي ذو الكفاءة العاليه .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في جدولة درس التربية الرياضية وفق اسلوب المحطات وإعطاء التمارين بطريقه عمليه مقننه لتعطي التشويق والإثارة في العملية التعليمية حيث يعتبر أداء المحطات من الطرق الهادفة في الأداء لدرس التربية الرياضية وفي تنمية وتثبيت المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية .

١ + مشكلة البحث:

تعد العملية التنظيمية لدرس التربية هامه جدا لنجاح الدرس، فالدرس المنظم لايساعد فقط على تأكيد النجاح ولكنه يفضي ايجابية على جو الدرس ككل وعلى العلاقة بين المدرس والطالب . وكذلك على العلاقة بين الطلاب أنفسهم على العكس من ذلك فان لم تبذل عناية خاصة في تنظيم الدرس ضمن

(1) محمد سعيد عزمي. أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساس : منشأة المعارف ،



المتوقع نقل قدرة الطلاب على التركيز إنشاء الدرس، ويؤدي بالتالي إلى عدم استيعاب الأداء وإنفاق المزيد من الوقت عند الأداء.

وان كل عملية تعليمية تتطلب إجراءات تنظيمية وكذلك جميع الطرق تتطلب في نفس الوقت أسس تنظيمية ،لذا ينبغي مراعاة إن جميع إجراءات عملية التدريس لايمكن تحقيقها إلا في إطار تنظيمي محدد. والتي تتضمن أساسا الأنشطة الحركية المتقدمة والمتنوعة للطلاب والتغير الدائم بالاماكن ، والانتشار الكافي بالصف وكيفية ضم الطلاب في مجموعات بالاضافة الى المشكلات المرتبطة بالحمل والراحة ومن كل ما تقدم تبني الباحثان مشكلة البحث في استخدام أسلوب المحطات في درس التربية الرياضية.

١ ٣ هدف البحث :

- ١ - التعرف على اثر أسلوب المحطات في تعليم وتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية بكرة السلة للمجموعة الجريبية .
- ٢ - التعرف على الفروق بي ن المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة .

١ ٤ فرضا البحث :

- ٣ - وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تعليم وتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .
- ٤ - وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تعليم وتنمية بعض الصفات المدنية الخاصة والمهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة .

١ ٥ مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طلبة الصف الثاني متوسط باعمار 13-14 سنة.
- 1-5-2 المجال المكاني : ساحة الألعاب لمتوسطة العشار للبنين .
- 1-5-3 المجال الزماني : المدة من 2005/3/1 لغاية 2005/5/14

١ -الدراسات النظرية :

2-1 مفهوم أسلوب المحطات في التعليم :

الأداء في المحطات يعد طريقة هادفة من طرق الأداء في درس التربية البدنية ويؤدي غالبا بغرض تثبيت المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية ويقوم الطلاب في هذه الطريقة بالأداء بصورة مستمرة (كل تلميذ بعد الآخر مباشرة) في محطات متعددة والتي تشكل في مجموعها دائرة محطات. ومصطلح (محطة) يقصد بها مكان الأداء وينبغي ملاحظة أن الأداء في محطات لا يعد فقط من خصائص طريقة الأداء في محطات ،بل يمكن استخدامه أيضا عند الأداء في مجموعات أو عند الأداء الدائري ومصطلح (دائرة محطات) يقصد به عدة محطات تشكل في مجموعها وحدة واحدة ويقوم كل طالب بالأداء في كل محطة من هذه المحطات الواحدة بعد الأخرى (مع مراعاة إلا يشترط أن تكون المحطات على هيئة دائرة) ويكمن تنفيذ ذلك بالطريقتين التاليتين⁽¹⁾ :

١ - أن تكون هناك دوائر محطات متعددة بعدد المجموعات أو الأقسام الموجودة وتقوم كل مجموعة أو قسم بالأداء في (دائرة محطات) واحدة.

٢ - كل المحطات الموجودة تصبح دائرة محطات كبيرة ويقوم الفصل بالأداء على جميع هذه المحطات التي تشكل في مجموعها وحدة واحدة ،ولإمكانية التغلب على فترات الانتظار تقوم كل مجموعة بالبدء من أماكن مختلفة في محطات الدائرة.

2-2 تشكيل الحمل بأسلوب المحطات:

عند استخدام طريقة المحطات يكون الأداء بصورة متقطعة - أي يحدث تبادل بين الحمل والراحة سواء داخل دائرة المحطة (مع أعطاء فترات راحة غير كاملة) أو بين دائرة محطة إلى أخرى (مع أعطاء فترة راحة كافية)، وبالنسبة لزمن الأداء في كل دائرة محطة قد يصل من (4-6) دقائق وفترة الراحة بين دوائر المحطة تتراوح ما بين (30) ثانية إلى (2) دقيقة ، وفي أثناء فترات الراحة تتاح الفرصة للمدرس لتصحيح الأخطاء وإعطاء التوجيهات الفنية للأداء وبعض التوجيهات التربوية⁽²⁾.

وبالنسبة لحجم الحمل يراعي انه :

- كلما زادت فترة أداء الطالب في محطة كلما زادت فترة الراحة بين كل محطة وأخرى .
- مراعاة عدد المحطات بالنسبة لعدد التلاميذ فكلما زاد عدد المحطات عن عدد الطلاب كلما ارتفع مستوى الحمل.
- مراعاة مستوى الطلاب والعلاقة بين حمل الأداء السابق وحمل الأداء الذي يليه ودرجة صعوبة الأداء التالي والظروف الجوية.

(1) عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية :دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998، ص114.

(2) عنايات محمد احمد فرج. نفس المصدر . ص117.



- مراعاة تحديد عدد مرات الأداء عند تكرار الأداء داخل محطة حتى يمكن ضمان تثبيت الأداء المهاري وضمان فاعلية الحمل وفي هذه الحالة يحسن أداء تمرينات قليلة وتكرار عدد اكبر من المرات.

ويمكن الأداء باستخدام طريقة المحطات على النحو التالي:

- ١ -بعد أن يتعود الطلاب الأداء في مجموعات أو أقسام يمكن للمدرس التمهيد لاستخدام الأداء في محطات بالإضافة إلى أداء آخر أو أكثر من أداء رأي إضافة محطة أو محطتين لكل مجموعة.
- ٢ -يمكن أثناء الأداء في المجموعات باستخدام واجبات إضافية أن تكون التمرينات متساوية بالقيمة والأداء وبذلك لا يوجد تمرينات أساسية وأخرى إضافية (كما هو الحال في طريقة الواجبات الإضافية) بل تصبح جميع التمرينات على نفس المستوى وبذلك تشبه طريقة الأداء.
- ٣ -عندما يتعود الطالب الأداء المهاري بصورة مستقلة فعندئذ يصبح من السهولة البدء بالأداء بطريقة المحطات مع ضرورة مراعاة أن الغرض الرئيسي للأداء هو تحسين وتطوير الأداء ومحاولة الوصول لأعلى إتقان حركي.

٣ منهجية البحث واجراته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم طلبة الصف الثاني متوسط في مدرسة العشار للبنين البالغ عددهم (40) طالبا يمثلان شعبتي (أ- ب) تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية (بالقرعة) بحيث أصبحت شعبة (أ) المجموعة التجريبية وشعبة (ب) المجموعة الضابطة وبذلك أصبح عدد كل مجموعة (20) طالبا ، وبذلك بلغت نسبة العينة من الطلبة ضمن المدرسة للصف الثاني متوسط (33.33 %) من أصل (120) طالبا .
بعدها تم تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث قبل الخوض في التجربة الرئيسية وكما في الجدول (1):

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية



ت	الاختبار أو القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				قيمة ت المحتسبة
		س	ع	المنوال	معامل الالتواء	س	ع	المنوال	معامل الالتواء	
1	الوزن/كغم	41.3	1.62	40	0.8	42.2	1.788	42	0.111	1.62
2	الطول/سم	122.9	2.9	120	1	123.2	2.74	121	0.802	0.477
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	8.15	0.87	8	0.17	7.95	1.05	7	0.9	0.64
4	السرعة الحركية للذراعين	8.2	0.951	8	0.21	8.45	1.05	9	0.523	0.769
5	المرونة	11.8	0.894	12	0.22 3	12.1	1.165	13	0.772	0.892
6	الرشاقة	17.125	0.168	17	0.74 4	17.15 5	0.23	17	0.673	0.459
7	المناوله الصدرية من الحركة	10.5	0.76	10	0.65 7	10.35	0.587	10	0.596	0.681
8	التهديف السلمي	2.65	0.812	3	0.43 1	3.1	1.165	4	0.772	1.384
9	المحاورة بالكرة	12.239	0.301	3	0.79 4	12.25	0.304	12	0.822	0.112

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى (0.05) = 1.684

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ١ حكرات سلة عدد (10).
- ٢ ملعب كرة سلة قانوني في متوسطة العشار للبنين.
- ٣ طباشير.
- ٤ ساعة إيقاف.
- ٥ ميزان.
- ٦ شريط قياس.



3-4 الاختبارات المستخدمة :

- ١ -القوة المميزة بالسرعة للذارعين (1).
- ٢ -السرعة الحركية للذارعين (2).
- ٣ -مرونة الجذع (3).
- ٤ -الرشاقة (4).
- ٥ -المناولة الصدرية من الحركة (5).
- ٦ -التهديف السلمي (6).
- ٧ -المحاورة بالكرة (الطبطة) (7).

3-5 التجارب الاستطلاعية:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 1-3-2005 على العينة الأصلية وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة ومعرفة شدة وحجم وراحة كل تمرين ومدى إمكانية العينة في أدائها بأسلوب المحطات.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

كما أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 5/3/2005 على عينة مكونة من (10) عشرة طلبة من المدرسة والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية. وبعد مرور أسبوع واحد أي بتاريخ 12/3/2005 تم إعادة التجربة مرة أخرى وذلك للتأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة وكما موضح في جدول (2) إضافة لمعرفة المعوقات التي قد تواجه الباحثان أثناء تطبيق التجربة الرئيسية.

(1) قيس ناجي عبد الجبار ،وبسطويسي احمد. الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: مطبعة جامعة بغداد، 1984، ص286.

(2) محمد صبحي حسانين . التقويم والقياس في التربية البدنية : جامعة حلوان ،دار الفكر العربي، القاهرة، ج 1 ، ط2، 1977، ص364-365.

(3) محمد صبحي حسانين .نفس المصدر ،ص335-336.

(4) قيس ناجي عبد الجبار ،وبسطويسي احمد ،نفس المصدر السابق، 1984، ص323.

(5) فائز بشير حمودات ،ومؤيد عبد الله جاسم .كرة السلة : مطبعة التعليم العالي ،موصل، 1987، ص225.

(6) فائز بشير حمودات ،ومؤيد عبد الله جاسم .نفس المصدر ،ص 134.

(7) فائز بشير حمودات ،ومؤيد عبد الله جاسم .نفس المصدر ،ص 229.



جدول (2)

يوضح معامل صدق وثبات الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.87	0.93
2	السرعة الحركية للذراعين	0.88	0.94
3	المرونة	0.86	0.92
4	الرشاقة	0.91	0.95
5	المناولة الصدرية من الحركة	0.95	0.97
6	التهديف السلمي	0.92	0.96
7	المحاورة بالكرة	0.87	0.93

3-6 التجربة الميدانية:

3-6-1 الاختبارات القبلية:

أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2005/3/16

3-6-2 تطبيق التمرينات المقترحة:

بدا تطبيق التمرينات بتاريخ 2005/3/18 وانتهى تطبيقها بتاريخ 2005/5/13

3-6-3 الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2005/5/14

3-7 التمارين المقترحة:

قام الباحثان بأعداد تمارين مقترحة وذلك بالاعتماد على المصادر والمراجع المتوفرة. بعد ذلك تم عرض التمارين على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال لعبة كرة السلة وطرائق التدريس وبعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة تم تطبيقها خلال الجزء الرئيسي وفي القسم التطبيقي من درس التربية الرياضية (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع وهي الفترة المحددة ضمن منهج التربية الرياضية في

* الخبراء هم :

- 1- د. عبد الأمير علوان عبود كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 2- د. لمياء حسن محمد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 3- م. د. مصطفى عبد الرحمن محمد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 4- م. ميثاق غازي محمد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة



المدارس المتوسطة وكما أشار إليه غسان محمد صادق وفاطمة ياسين الهاشمي⁽¹⁾ وكان تطبيق التمارين بأسلوب المحطات الموضحة في الباب الثاني.

3-8 الوسائل الإحصائية:

- ١ -الوسط الحسابي⁽²⁾.
- ٢ -لاتحراف المعياري⁽³⁾.
- ٣ -معامل الارتباط البسيط⁽⁴⁾.
- ٤ -المنوال⁽⁵⁾.
- ٥ -معامل الالتواء⁽⁶⁾.
- ٦ -اختبار (ت) للعينات المترابطة⁽⁷⁾.
- ٧ -اختبار (ت) للعينات المستقلة⁽⁸⁾.

-
- (1) غسان محمد صادق ، وفاطمة ياس الهاشمي . الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية : مطبعة جامعة بغداد ، 1984، ص161.
 - (2) نزار الطالب ، ومحمود السامرائي . مبادئ الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، موصل ، 1981، ص40
 - (3) نزار الطالب ، ومحمود السامرائي. نفس المصدر ، ص 56.
 - (4) نزار الطالب ، ومحمود السامرائي. نفس المصدر ، ص 82.
 - (5) أخلاص محمد عبد الحفيظ ، ومصطفى حسين باهي . طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية: مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط2 ، 2002، ص257.
 - (6) موراي شبيجل . سلسلة ملخصات شوم، نظريات ووسائل الإحصاء : ترجمة شعبان عبد الحميد شعبان. دار مالنجر وهيل للنشر ، القاهرة، 1988، ص141-142.
 - (7) باسم نزهت السامرائي ، ومثنى إبراهيم . مبادئ الإحصاء الهندسي ، دار الحكمة للطباعة ، بغداد ، 1991، ص317.
 - (8) باسم نزهت السامرائي ، ومثنى إبراهيم . نفس المصدر ، ص 320.



4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض ومناقشة الاختبارات القبلية-البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة

البحث :

جدول (3)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة						المجموعة التجريبية			
		القبلي		ألبدي		قيمة ت المحتسبة	القبلي		ألبدي		قيمة ت المحتسبة
		ع	س	ع	س		ع	س	ع	س	
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	8.15	0.87	8.45	1.316	4.366	7.95	1.05	14.8	1.908	15.966
2	السرعة الحركية للذراعين	8.2	0.951	8.75	0.85	3.594	8.45	1.05	12.4	1.187	10.589
3	المرونة	11.8	0.894	12.35	1.136	3.254	12.1	1.165	17.9	2.221	13.087
4	الرشاقة	17.12 5	0.168	17.05	0.114	3	17.155	0.23	16.03	0.065	28.92
5	المناولة الصدرية من الحركة	10.5	0.76	10.85	1.089	2.667	10.35	0.587	14.2	0.767	29.324
6	التهديف السلمي	2.65	0.812	3	1.025	2.991	3.1	1.165	6.3	1.174	11.96
7	المحاورة بالكرة	12.23 9	0.301	12.264	0.349	1.792	12.25	0.304	12.89 6	0.302	12.831

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) وتحت مستوى $(0.05)=1.729$

من خلال ملاحظة جدول (2) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية

وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على

أن المجموعتين قد تطورت في الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، أي

أن الطريقتين كان لهما الدور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث .



وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد جاء تطورها إلى استخدام التمرينات المناسبة وانتظام العينة في التطبيق واستمرارهم في درس التربية الرياضية أي التدريب المتواصل وهذا بالتأكيد يساعد على التطور والتحسين وهذا ما أشار إليه كل من محمد يوسف الشيخ وياسين صادق (1969) ⁽¹⁾ ومحمد حسن علاوي (1986) ⁽²⁾ ونادر عبد السلام العوامري (1983) ⁽³⁾ حيث يذكرون (أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء).

وبالتأكيد قد حصل هذا أيضا للمجموعة التجريبية إضافة إلى استمرارها بالتدريب هو الاختيار الموفق للتمرينات المناسبة وتقنياتها بالأسلوب العلمي الناجح واستخدام الأسلوب التدريبي الناجح فقد ساعدها على تطور الصفات البدنية والمهارية المختارة.

إضافة إلى أن هناك مسألة مهمة قد ساعدت المجموعة التجريبية في التطور والتقدم في متغيرات البحث وهي احتواء برنامج درس التربية الرياضية على تمارين ساعدت على تطوير الصفات البدنية الخاصة والمرتبطة بالمهارات الأساسية حيث توجد علاقة وثيقة بين تنمية الاثنين معا وهذا ما أكدته محمد حسن علاوي (1975) ⁽⁴⁾ (أن الفرد لن يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي). أما هاره (1990) ⁽⁵⁾ فيرى (أن تطور القوة والتحمل والسرعة يعطي إمكانية رفع مستوى التكنيك بنفس الدرجة ولذلك يجب أن يربط دائما بين التدريب البدني والتكنيك).

-
- (1) محمد يوسف الشيخ ، ياسين الصادق. فسيولوجيا الرياضة والتدريب : دار الفكر العربي ، الإسكندرية، 1969، ص 188.
 - (2) محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي : دار المعارف ، مصر ، ط 1، 1986، ص 170.
 - (3) نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، العدد 2 ، 1983، ص 301 .
 - (4) محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي : دار المعارف ، مصر ، ط 4، 1975، ص 88-89.
 - (5) هاره . أصول التدريب : ترجمة عبد علي ، مطابع التعليم العالي، الموصل ، ط 2، 1990، ص 126 .



2-4 عرض ومناقشة الاختبارات البعدية-البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث:

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة
		ع	س	ع	س	
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	8.45	1.316	14.8	1.908	12.003
2	السرعة الحركية للذراعين	8.75	0.85	12.4	1.187	10.928
3	المرونة	12.35	1.136	17.9	2.221	9.702
4	الرشاقة	17.05	0.114	16.03	0.065	33.887
5	المناولة الصدرية من الحركة	10.85	1.089	14.2	0.767	10.983
6	التهديف السلمي	3	1.025	6.3	1.174	9.243
7	المحاورة بالكرة	12.264	0.349	12.896	0.302	5.945

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (38) وتحت مستوى (0.05) = 1.684

من خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروق معنوية في الاختبارات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . وهذا يعني أن أسلوب أداء المحطات كان أفضل من الطريقة التقليدية المتبعة في التعليم والتدريس وخصوصا لتعليم الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، وذلك لما تحتويه هذه الطريقة من خصائص ومميزات حديثة ومتطورة ساعدت في تقدم درس التربية الرياضية وخصوصا متغيرات البحث ، حيث تتطلب هذه الطريقة التقنين الصحيح والعلمي لحمل التدريب والتمرينات الموضوعية وكيفية تطبيقها بالأسلوب الصحيح والمخطط له وهذا ساعد الباحثان أثناء تطبيقهم للتمرينات المقترحة تحقيق نتائج أفضل من المجموعة الضابطة ، أي كان تنظيم درس التربية الرياضية جيدا وهذا ما أشار إليه عنايات محمد احمد (1998)⁽¹⁾ (التنظيم الجيد للدرس ساهم في اكتساب التلاميذ القدرة على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم بحيث يكتسبوا معايير سلوكية مرغوب فيها) .

إضافة إلى ذلك فإن تطور المجموعة التجريبية بهذه الطريقة جاء نتيجة الاستخدام الصحيح للأدوات والأجهزة المستخدمة في درس التربية الرياضية وذات العلاقة بمتغيرات البحث الموضوعية ، مستندان الباحثان على ملاحظة عنايات محمد (1998)⁽²⁾ حول ذلك (أن استخدام التلاميذ للأجهزة والأدوات في كل أسلوب من أساليب الأداء له أهمية كبرى) .

(1) عنايات محمد احمد فرج . مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 92 .

(2) عنايات محمد احمد فرج . مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 103 .



5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- ١ - أسلوب أداء المحطات في درس التربية الرياضية له دور فعال في تعليم وتنمية الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.
- ٢ - اختيار التمرينات وتقنياتها واستخدام أدوات درس التربية الرياضية في تعليم أي لعبة وتطبيقها بأسلوب أداء المحطات له تأثير مباشر في نجاح التعليم البدني والمهاري.

5-2 التوصيات:

- ١ - اعتماد التمرينات المقترحة وأسلوب أداء المحطات في درس التربية الرياضية لتعليم وتنمية الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لطلبة الصف الثاني متوسط.
- ٢ - تجريب الأساليب الأخرى الحديثة في درس التربية الرياضية من قبل الباحثين الآخرين لتعليم مختلف المراحل الدراسية ولمختلف الألعاب الرياضية ضمن منهج درس التربية الرياضية المعمول به.

المصادر:

- أخلص محمد عبد الحفيظ ،ومصطفى حسين باهي. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية: مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط2 ، 2002.
- باسم نزهة السامرائي ،ومثنى إبراهيم . مبادئ الإحصاء الهندسي ،دار الحكمة للطباعة ، بغداد ، 1991.
- عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية :دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998.
- غسان محمد صادق ،وفاطمة ياس الهاشمي .الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية :مطبعة جامعة بغداد ، 1984.
- فائز بشير حمودات ،ومؤيد عبد الله جاسم .كرة السلة : مطبعة التعليم العالي ،موصل، 1987.



- قيس ناجي عبد الجبار ،وبسطويسي احمد. الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: مطبعة جامعة بغداد ،1984.
- محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي:دار المعارف ،مصر ،ط4، 1975 .
- محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي:دار المعارف ،مصر ،ط1، 1986 .
- محمد سعيد عزمي. أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساس :منشأة المعارف ، الإسكندرية ،1996.
- محمد يوسف الشيخ ، ياسين الصادق.فسيولوجيا الرياضة والتدريب :دار الفكر العربي ،الإسكندرية،1969.
- محمد صبحي حسانين .التقويم والقياس في التربية البدنية: جامعة حلوان ،دار الفكر العربي،القاهرة،ج1 ،ط2، 1977 .
- موراي شبيجل .سلسلة ملخصات شوم، نظريات ووسائل الإحصاء: ترجمة شعبان عبد الحميد شعبان. دار مالنجر وهيل للنشر ،القاهرة،1988.
- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان،العدد 2 ،1983.
- نزار الطالب ، ومحمود السامرائي .مبادئ الإحصاء في التربية البدنية والرياضية،مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، موصل ،1981.
- هاره . أصول التدريب :ترجمة عبد علي ، مطابع التعليم العالي، الموصل ، ط2 ، 1990.



ملحق (1) البرنامج التعليمي

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية: 1-2

أهداف الوحدة التعليمية:

1- تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين

2- تنمية السرعة الحركية للذراعين

3- تنمية المرونة والرشاقة

4- تنمية بعض المهارات الأساسية

الهجومية بكرة السلة

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
القسم الابتدائي: 1- تسجيل الحضور 2- الاحماء				
القسم الرئيسي: 1- الجزء النظري				
2- الجزء التطبيقي	15 د	1- المحطة الأولى: ثني ومد الذراعين المائل على الحائط. 2- المحطة الثانية: مناولة صدرية مع الزميل والرجوع للخلف. 3- المحطة الثالثة: القفز المزدوج على خمس كرات سلة على أن تكون المسافة بينهما (1) متر. 4- المحطة الرابعة: الطبطبة بين الشواخص ثم التهديد السلمي من خط الرمية الحرة.		
القسم الختامي				



الأسبوع : الثاني

الوحدة التعليمية: 3-4

أهداف الوحدة التعليمية:

1- تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين

2- تنمية السرعة الحركية للذراعين

3- تنمية المرونة والرشاقة

4- تنمية بعض المهارات الأساسية

الهجومية بكرة السلة

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
القسم الابتدائي: 1-تسجيل الحضور 2-الاحماء				
القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري				
2-الجزء التطبيقي	15 د	1- المحطة الأولى: الركض بين خمس شواخص. 2-المحطة الثانية: مناولة صدرية مع الزميل والتقدم للأمام. 3-المحطة الثالثة: وقوف فتحة ،حمل ثقل باليدين،ميل الجذع للجانبين. 4-المحطة الرابعة: التهديد السلمي من الجانب الأيمن والرجوع من الجانب الأيسر.		
القسم الختامي				



الأسبوع : الثالث

الوحدة التعليمية: 5-6

أهداف الوحدة التعليمية:

1- تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين

2- تنمية السرعة الحركية للذراعين

3- تنمية المرونة والرشاقة

4- تنمية بعض المهارات الأساسية

الهجومية بكرة السلة

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
القسم الابتدائي: 1-تسجيل الحضور 2-الاحماء				
القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري				
2-الجزء التطبيقي	15 د	1- المحطة الأولى: الاستلقاء على الظهر الذراعان ممدودتان خلف الرأس محاولة مس القدمين بالذراعين. 2-المحطة الثانية: مناولة صدرية على الحائط والرجوع للخلف. 3-المحطة الثالثة: الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين. 4-المحطة الرابعة:الطبطة بين خمس شواخص من منتصف الساحة ثم التهديد السلمي.		
القسم الختامي				

الأسبوع : الرابع

أهداف الوحدة التعليمية:



الوحدة التعليمية: 7-8

1- تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين

2- تنمية السرعة الحركية للذراعين

3- تنمية المرونة والرشاقة

4- تنمية بعض المهارات الأساسية

الهجومية بكرة السلة

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
القسم الابتدائي: 1-تسجيل الحضور 2-الاحماء				
القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري				
2-الجزء التطبيقي	15 د	1- المحطة الأولى: الاستناد الأمامي على المصطبة ثني ومد الذراعين. 2-المحطة الثانية:المناولة الصدرية مع الزميل ذهابا وإيابا على طول الساحة. 3-المحطة الثالثة: القفز عاليا ، سحب الساقين لملامستها باليدين. 4-المحطة الرابعة:الطبطة بين خمس شواخص على شكل رقم (8).		
القسم الختامي				

أهداف الوحدة التعليمية:

الأسبوع : الخامس



الوحدة التعليمية: 9-10

1- تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين

2- تنمية السرعة الحركية للذراعين

3- تنمية المرونة والرشاقة

4- تنمية بعض المهارات الأساسية

الهجومية بكرة السلة

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
القسم الابتدائي: 1-تسجيل الحضور 2-الاحماء				
القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري				
2-الجزء التطبيقي	15 د	1- المحطة الأولى: ثني ومد الذراعين المائل على الحائط . 2-المحطة الثانية: المناولة الصدرية مع الزميل والرجوع للخلف. 3-المحطة الثالثة: القفز المزدوج على خمس كرات سلة على أن تكون المسافة بينهما (1)متر. 4-المحطة الرابعة: الطبطبة بين الشواخص ثم التهديف السلمي من خط الرمية الحرة .		
القسم الختامي				

أهداف الوحدة التعليمية:

الأسبوع : السادس



الوحدة التعليمية: 11-12

1- تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين

2- تنمية السرعة الحركية للذراعين

3- تنمية المرونة والرشاقة

4- تنمية بعض المهارات الأساسية

الهجومية بكرة السلة

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
القسم الابتدائي: 1-تسجيل الحضور 2-الاحماء				
القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري				
2-الجزء التطبيقي	15 د	1- المحطة الأولى: الركض بين خمس شواخص. 2-المحطة الثانية: مناولة صدرية مع الزميل والتقدم للأمام. 3-المحطة الثالثة: وقوف فتحا حمل ثقل باليدين . ميل الجذع للجانبين. 4-المحطة الرابعة: التهديد السلمي من الجانب الأيمن والرجوع من الجانب الايسر.		
القسم الختامي				

أهداف الوحدة التعليمية:

الأسبوع : السابع



الوحدة التعليمية: 13-14

1- تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين

2- تنمية السرعة الحركية للذراعين

3- تنمية المرونة والرشاقة

4- تنمية بعض المهارات الأساسية

الهجومية بكرة السلة

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
القسم الابتدائي: 1- تسجيل الحضور 2- الاحماء				
القسم الرئيسي: 1- الجزء النظري				
2- الجزء التطبيقي	15 د	1- المحطة الأولى: الاستلقاء على الظهر الذراعان ممدودتان خلف الرأس محاولة مس القدمين بالذراعين. 2- المحطة الثانية: مناولة صدرية على الحائط والرجوع للخلف. 3- المحطة الثالثة: الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين. 4- المحطة الرابعة: الطبطبة بين خمس شواخص من منتصف الساحة ثم التهديد السلمي.		
القسم الختامي				

الأسبوع : الثامن

الوحدة التعليمية: 15-16

أهداف الوحدة التعليمية:

1- تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين



2- تنمية السرعة الحركية للذراعين

3- تنمية المرونة والرشاقة

4- تنمية بعض المهارات الأساسية

الهجومية بكرة السلة

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
القسم الابتدائي: 1-تسجيل الحضور 2-الاحماء				
القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري				
2-الجزء التطبيقي	15 د	1- المحطة الأولى: الاستناد الأمامي على المصطبة ثني ومد الذراعين. 2-المحطة الثانية:المناولة الصدرية مع الزميل ذهابا وإيابا على طول الساحة. 3-المحطة الثالثة: القفز عاليا ،سحب الساقين لملامستها باليدين. 4-المحطة الرابعة:الطبطة بين خمس شواخص على شكل رقم (8).		
القسم الختامي				